

# Eksamen

15.11.2019

DAN2002 Grunntrening i dans 2

**Programområde: DANS**

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kjelder</b>	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal føre opp forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrifter eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p>Det blir lagt vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• evne til refleksjon</li><li>• kunnskap om eigne anatomiske føresetnader</li><li>• forståing for og kunnskap om overføringsverdi mellom faga (grunntrening–dansefag)</li><li>• evne til å knyte saman teori og praksis</li></ul>

**Du skal svare på både oppgåve 1, oppgåve 2 og oppgåve 3, og du skal svare på alle bokstavpunktta i kvar oppgåve.**

### **Oppgåve 1**

- a. Kva er mental trening?
- b. Forklar og reflekter over korleis den mentale tankegangen din påverkar dansetreninga di. Underbygg svaret med konkrete eksempel frå din eigen dansekvardag.
- c. Som danseelev kjem du opp i situasjonar som krev at du presterer 100 prosent. Beskriv korleis du som danseelev kan arbeide mentalt for å takle nervar, negativt stress og prestasjonspress både under eksamen og når du står på scenen.

### **Oppgåve 2**

Ta utgangspunkt i at du er danseelev og går det siste året på vidaregåande skole. Det er seks veker til avgangsframsyninga på danselinja, og du skal vere med i mange krevjande koreografiar innan klassisk ballett, jazzdans og moderne samtidsdans. I fleire av koreografiane krevst det godt uthald, eksplosiv styrke og spenst.

- a. Gjer greie for dei fysiologiske/anatomiske prinsippa knytte til uthald, eksplosiv styrke og spenst. Underbygg svaret med relevant teori.
- b. På kva måte påverkar uthald, eksplosiv styrke og spenst danseutøvinga di? Forklar med konkrete eksempel frå dansetreninga.
- c. Lag eit treningsopplegg med ei varigheit på fire–seks veker der du legg vekt på å betre uthald, eksplosiv styrke og spenst som førebuing til framsyninga du skal vere med på om seks veker. Treningsopplegget skal vere eit supplement til den ordinære undervisninga på skolen. Kvar økt skal kunne gjennomførast innanfor ei tidsramme på 30–45 minutt. Treningsopplegget skal ha klare mål, og du skal grunngi valet av øvingar og beskrive korleis du tenkjer å arbeide med dei.

### **Oppgåve 3**

For ein danseelev er ein god livsstil viktig for å kunne prestere og yte sitt beste under trening og på scenen.

- a. Kva legg du i omgrepet «livsstil», og kva meiner du er med på å skape ein god livsstil generelt?
- b. Kva faktorar er med på å skape ein best mogleg kvardag for deg som danseelev, som skal yte maksimalt i treninga, både fysisk og mentalt?
- c. Korleis vil du beskrive livsstilen din? Er det noko du vil endre på, og i så fall kvifor?

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 5 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kilder</b>	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrifter eller sitater fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p>Det legges vekt på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• evne til refleksjon</li><li>• kunnskap om egne anatomiske forutsetninger</li><li>• forståelse for og kunnskap om overføringsverdi mellom fagene (grunntrening–dansefag)</li><li>• evne til å knytte sammen teori og praksis</li></ul>

**Du skal svare på både oppgave 1, oppgave 2 og oppgave 3, og du skal svare på alle bokstavpunktene i hver oppgave.**

### **Oppgave 1**

- a. Hva er mental trening?
- b. Forklar og reflekter over hvordan den mentale tankegangen din påvirker dansetreningen din. Underbygg svaret med konkrete eksempler fra din egen dansehverdag.
- c. Som danseelev kommer du opp i situasjoner som krever at du presterer 100 prosent. Beskriv hvordan du som danseelev kan arbeide mentalt for å takle nerver, negativt stress og prestasjonspress både under eksamen og når du står på scenen.

### **Oppgave 2**

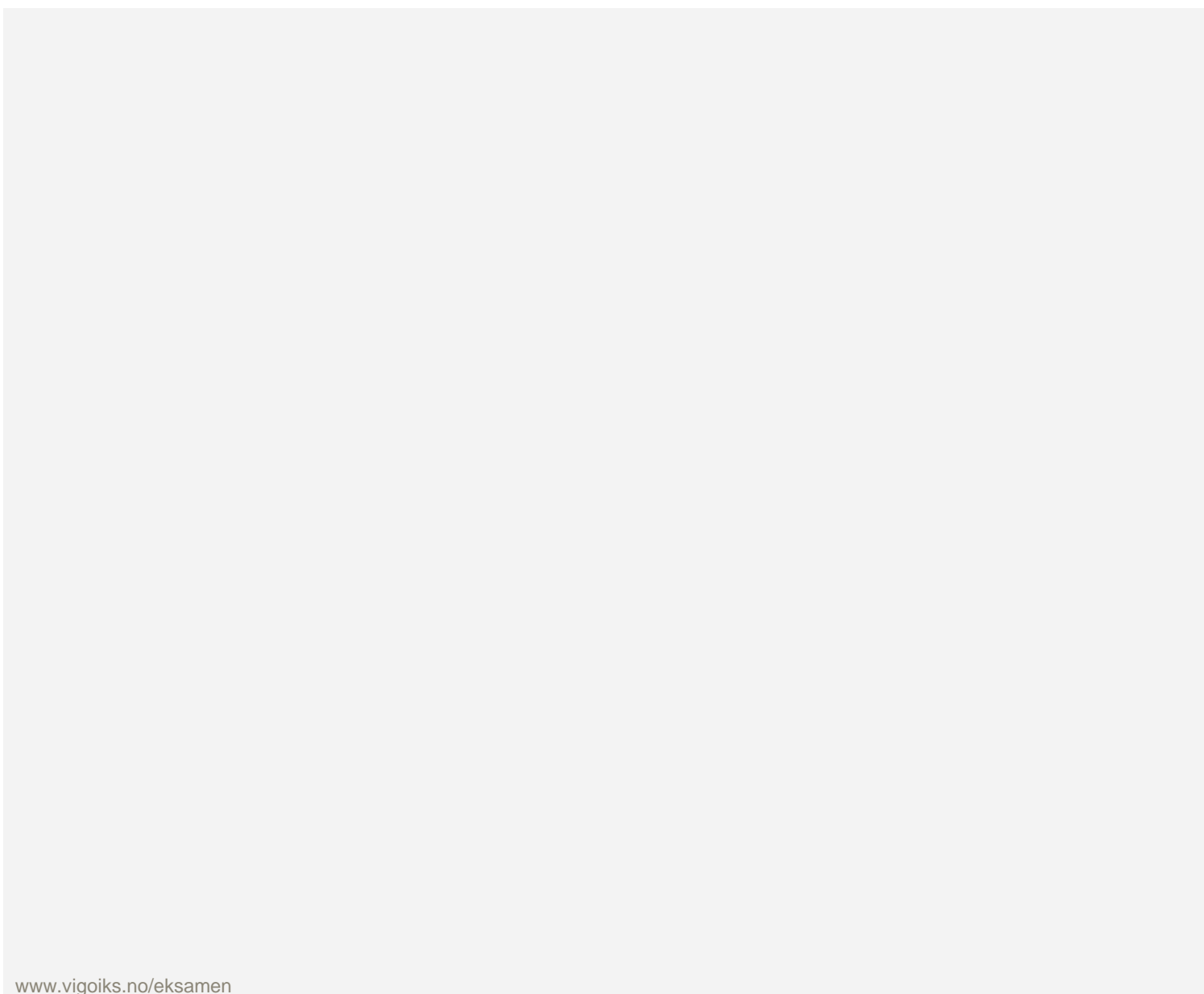
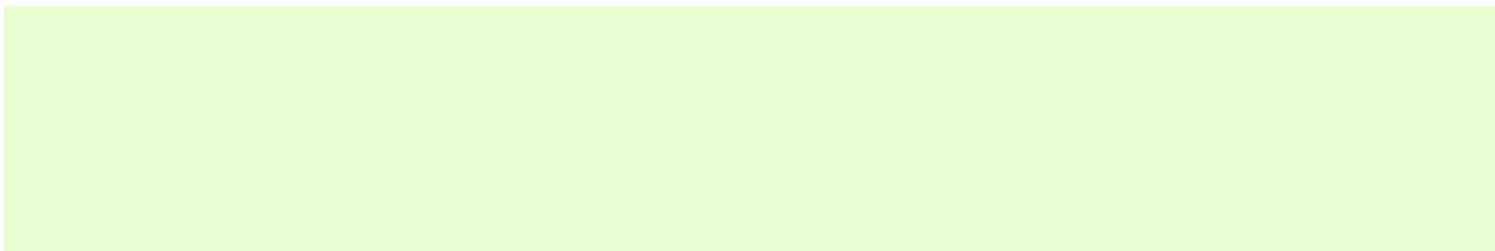
Ta utgangspunkt i at du er danseelev og går det siste året på videregående skole. Det er seks uker til avgangsforestillingen på danselinjen, og du skal være med i mange krevende koreografier innen klassisk ballett, jazzdans og moderne samtidsdans. I flere av koreografiene kreves det god utholdenhet, eksplosiv styrke og spenst.

- a. Gjør rede for de fysiologiske/anatomiske prinsippene knyttet til utholdenhet, eksplosiv styrke og spenst. Underbygg svaret med relevant teori.
- b. På hvilken måte påvirker utholdenhet, eksplosiv styrke og spenst danseutøvelsen din? Forklar med konkrete eksempler fra dansetreningen.
- c. Lag et treningsopplegg med en varighet på fire–seks uker der du legger vekt på å bedre utholdenhet, eksplosiv styrke og spenst som forberedelse til forestillingen du skal være med på om seks uker. Treningsopplegget skal være et supplement til den ordinære undervisningen på skolen. Hver økt skal kunne gjennomføres innenfor en tidsramme på 30–45 minutter. Treningsopplegget skal ha klare mål, og du skal begrunne valget av øvelser og beskrive hvordan du tenker å arbeide med disse.

### **Oppgave 3**

For en danseelev er en god livsstil viktig for å kunne prestere og yte sitt beste under trening og på scenen.

- a. Hva legger du i begrepet «livsstil», og hva mener du er med på å skape en god livsstil generelt?
- b. Hvilke faktorer er med på å skape en best mulig hverdag for deg som danseelev, som skal yte maksimalt i treningen, både fysisk og mentalt?
- c. Hvordan vil du beskrive livsstilen din? Er det noe du vil endre på, og i så fall hvorfor?



[www.vigoiks.no/eksamen](http://www.vigoiks.no/eksamen)